

ИП Чернов  
МБДОУ № 9  
« »



### МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 5 день

| Наименование блюда   | Выход,г      | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г   | ккал          |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>   |              |              |              |              |               |
| каша жидкая молочная из пшенной крупы                        | 180          | 3,87         | 5,47         | 27,54        | 173,20        |
| бутерброд с маслом   | 35           | 2,19         | 5,64         | 12,83        | 105,6         |
| кофейный напиток с молоком                                   | 200          | 2,44         | 2,64         | 23,52        | 124,20        |
| <b>Итого</b>   | <b>415,0</b> | <b>8,50</b>  | <b>13,75</b> | <b>63,89</b> | <b>403</b>    |
| <b>2-ой Завтрак</b>  |              |              |              |              |               |
| соки овощные, фруктовые и ягодные                            | 100          | 0,50         | 0,00         | 10,10        | 42,22         |
| <b>Итого</b>   | <b>100</b>   | <b>0,5</b>   | <b>0</b>     | <b>10,1</b>  | <b>42,22</b>  |
| <b>Обед</b>  |              |              |              |              |               |
| Салат из свеклы отварной                                     | 50           | 0,70         | 3,01         | 4,13         | 46,4          |
| суп картофельный с крупой (рисом, пшеном, хлопьями овсяными) | 180          | 4,16         | 4,64         | 12,49        | 108,61        |
| макароны отварные с маслом                                   | 130          | 4,73         | 5,02         | 26,39        | 169,62        |
| Котлеты, биточки, шницели (с маслом)                         | 70           | 8,60         | 21,18        | 13,16        | 273,24        |
| соус сметанный с луком                                       | 20           | 0,33         | 0,73         | 1,47         | 13,99         |
| компот из смеси сухофруктов с витамином С                    | 180          | 0,05         | 0,00         | 20,57        | 78,23         |
| хлеб ржаной  | 30           | 1,68         | 0,33         | 0,72         | 68,97         |
| хлеб пшеничный   | 30           | 2,37         | 0,30         | 0,63         | 70,14         |
| <b>Итого</b>   | <b>690</b>   | <b>22,48</b> | <b>32,25</b> | <b>77,18</b> | <b>792,80</b> |
| <b>Полдник</b>   |              |              |              |              |               |
| Запеканка из творога   | 100          | 16,10        | 9,44         | 17,47        | 217,58        |
| Соус молочный (сладкий)                                      | 30           | 0,59         | 1,33         | 4,06         | 30,25         |
| молоко кипяченое   | 180          | 5,22         | 5,76         | 8,46         | 108           |
| <b>Итого</b>   | <b>310</b>   | <b>21,91</b> | <b>16,53</b> | <b>29,99</b> | <b>355,83</b> |

### ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч пребывания

| Наименование блюда   | Выход,г      | Белки,г      | Жиры,г       | Углеводы,г    | ккал           |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>   |              |              |              |               |                |
| каша жидкая молочная из пшенной крупы                          | 150          | 3,23         | 4,56         | 22,95         | 144,33         |
| бутерброд с маслом   | 35           | 2,19         | 5,64         | 12,83         | 105,6          |
| кофейный напиток с молоком                                     | 180          | 2,20         | 2,38         | 21,17         | 111,78         |
| <b>Итого</b>   | <b>365,0</b> | <b>7,62</b>  | <b>12,58</b> | <b>56,95</b>  | <b>361,71</b>  |
| <b>2-ой Завтрак</b>  |              |              |              |               |                |
| соки овощные, фруктовые и ягодные                              | 100          | 0,50         | 0,00         | 10,10         | 42,22          |
| <b>Итого</b>   | <b>100</b>   | <b>0,5</b>   | <b>0</b>     | <b>10,1</b>   | <b>42,22</b>   |
| <b>Обед</b>  |              |              |              |               |                |
| Котлеты, биточки, шницели (с маслом)                           | 50           | 6,14         | 15,12        | 9,40          | 195,17         |
| Салат из свеклы отварной                                       | 30           | 0,42         | 1,80         | 2,48          | 27,84          |
| суп картофельный с крупой(рисом, пшеном или хлопьями овсяными) | 150          | 3,46         | 3,87         | 10,41         | 90,51          |
| макароны отварные с маслом                                     | 110          | 4,00         | 4,25         | 22,33         | 143,53         |
| соус сметанный с луком   | 20           | 0,33         | 0,73         | 1,47          | 13,99          |
| компот из смеси сухофруктов с витамином С                      | 150          | 0,04         | 0,00         | 17,15         | 65,19          |
| хлеб ржаной  | 20           | 1,4          | 0,28         | 0,60          | 57,47          |
| хлеб пшеничный   | 20           | 1,98         | 0,25         | 0,52          | 58,45          |
| <b>Итого</b>   | <b>560</b>   | <b>17,69</b> | <b>24,53</b> | <b>62,93</b>  | <b>630,31</b>  |
| <b>Полдник</b>   |              |              |              |               |                |
| Запеканка из творога   | 100          | 16,10        | 9,44         | 17,47         | 217,58         |
| Соус молочный(сладкий)   | 20           | 0,39         | 0,88         | 2,70          | 20,16          |
| молоко кипяченое   | 150          | 4,35         | 4,8          | 7,05          | 90,00          |
| <b>Итого</b>   | <b>270</b>   | <b>20,84</b> | <b>15,12</b> | <b>27,22</b>  | <b>327,74</b>  |
| <b>Всего на день</b>   | <b>1295</b>  | <b>46,65</b> | <b>52,23</b> | <b>157,20</b> | <b>1361,98</b> |